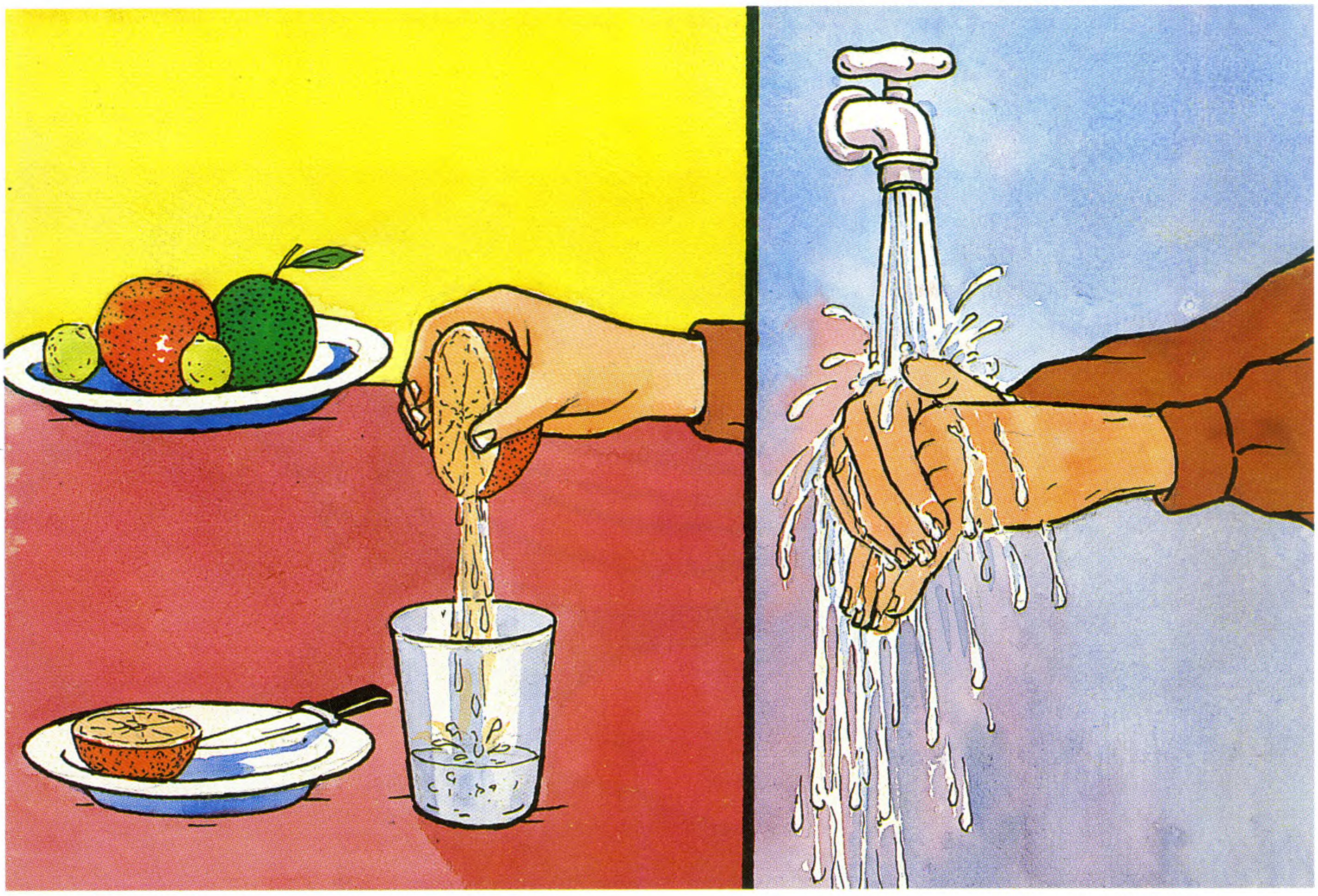
فضل جان وویل: "ډېر ښه ، نو کله چې مېوه خورئ د خولې خوند مو څنګه وي؟"

ابراهیم وویل: "زما خوله ښه او سړه وي او همدارنګه خوږه هم وي."

فضل جان وویل: "ډېر ښه ابراهیمه."

بیا فضل جان وویل: "کوم ماشومان چې تبه لري هغوی غښتلي نه وي. هغوی څښاک ښه نه شي کولای ، خو یوازې نرم خواړه خوړلی شي. نو باید مونږ له مېوو نه اوبه وباسو او زه به تاسو ته وښایم چې: لومړی تاسو باید مېوه په منځ پرې کړئ او بیا د هغه نیمه برخه په لاس کې ونیسئ او ښه یې وزبېښئ چې شربت یې په لوښي کې توی شي. خو باید خپل لاسونه مخکې له دې نه ډېر ښه پرېمینځئ لکه ما چې ومینځل.



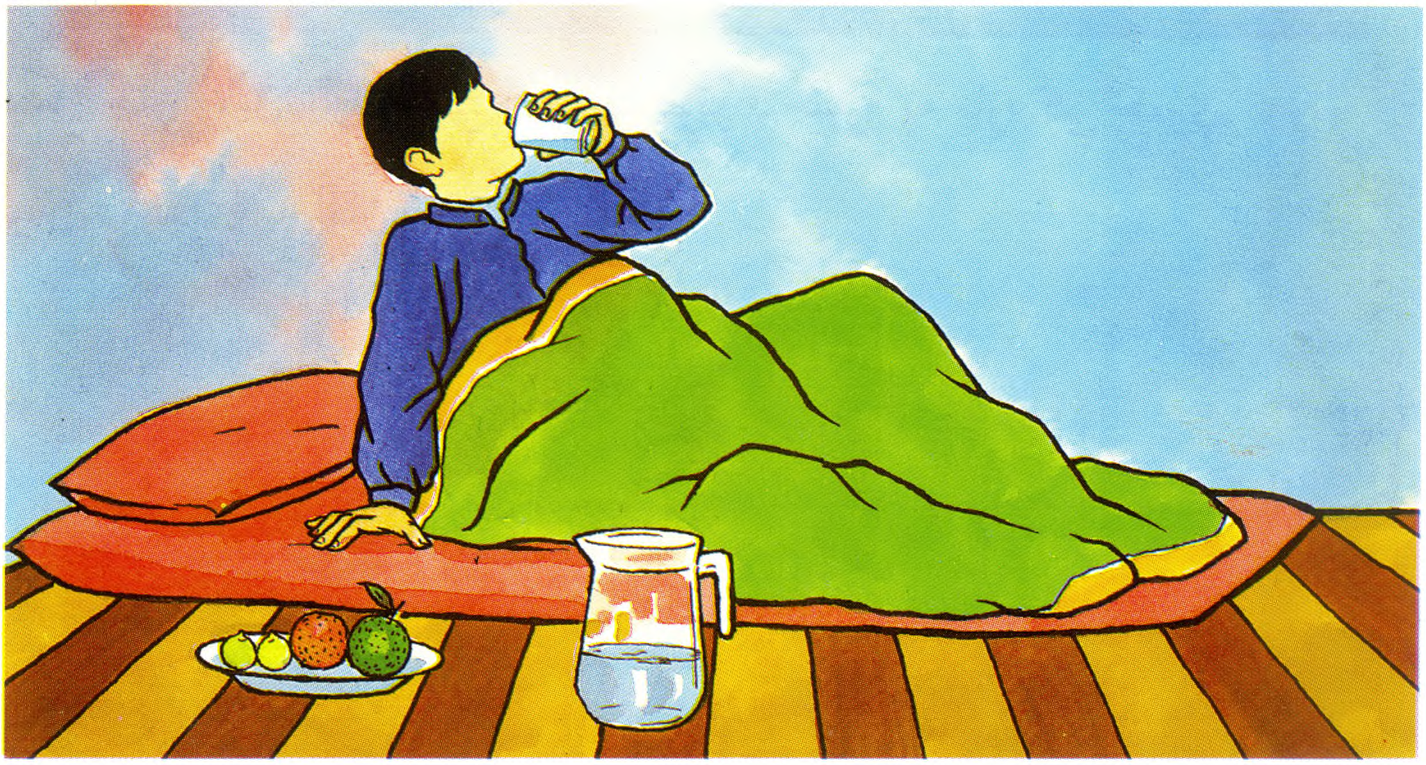
که تاسو لاسونه پرې نه مینځئ ښایي ماشوم تر دې نور هم ډېر ناروغه شي."

فضل جان د مېوو زېبښل خلاص کړل او بیا یې وویل: "ماشومان په تبه کې شربت ډېر خوښوي لکه د نارنج، لیمو او مالتې شربت تر ټولو ښه دي او تاسو یې په آسانۍ زېښلای شئ. که تاسو غواړئ له لیمو او یا نارنج نه شربت جوړ کړئ نو باید بوره په کې واچوئ، ځکه له خوړو پرته یې خوند ډېر په زړه پورې نه وي. څه اندازه اوبه هم په کې ګډې کړئ، خو باید چې دا اوبه پاکې وي."

بیا فضل جان پوښتنه وکړه: "آیا تاسې ډېرې اوبه څښلې؟"

له ماشومانو نه یو ځواب ورکړ: "نه ما غوښتل چې ډېرې اوبه وڅښم خو له بده مرغه څوک نه وو، چې ما ته یې راکړي وای."

فضل جان وویل: "هغه ماشومان چې تبه لري باید ډېرې اوبه وڅښي.



د ډېرو اوبو څښل د خدای په کرم سره تبه له منځه وړي او د خولې خوند تازه او ښه کوي.

خو باید چې دوی ډېرې زیاتې اوبه په یو وار و نه څښي. او تاسو بـایـد ورتـه لږې - لږې اوبه ژر- ژر ورکړئ.

د شعر دویمې برخې ته غوږ کېږدئ:"

لیـمو، نـارنـج او مـالـتې همـیشه وڅښئ
چې لـه تبې په امـان شئ مـاشومـانـو
چې د خولې خوند مو ډېر ښه، تر او تازه شي
همېش وڅښئ چې خندان اوسئ ګلانـو

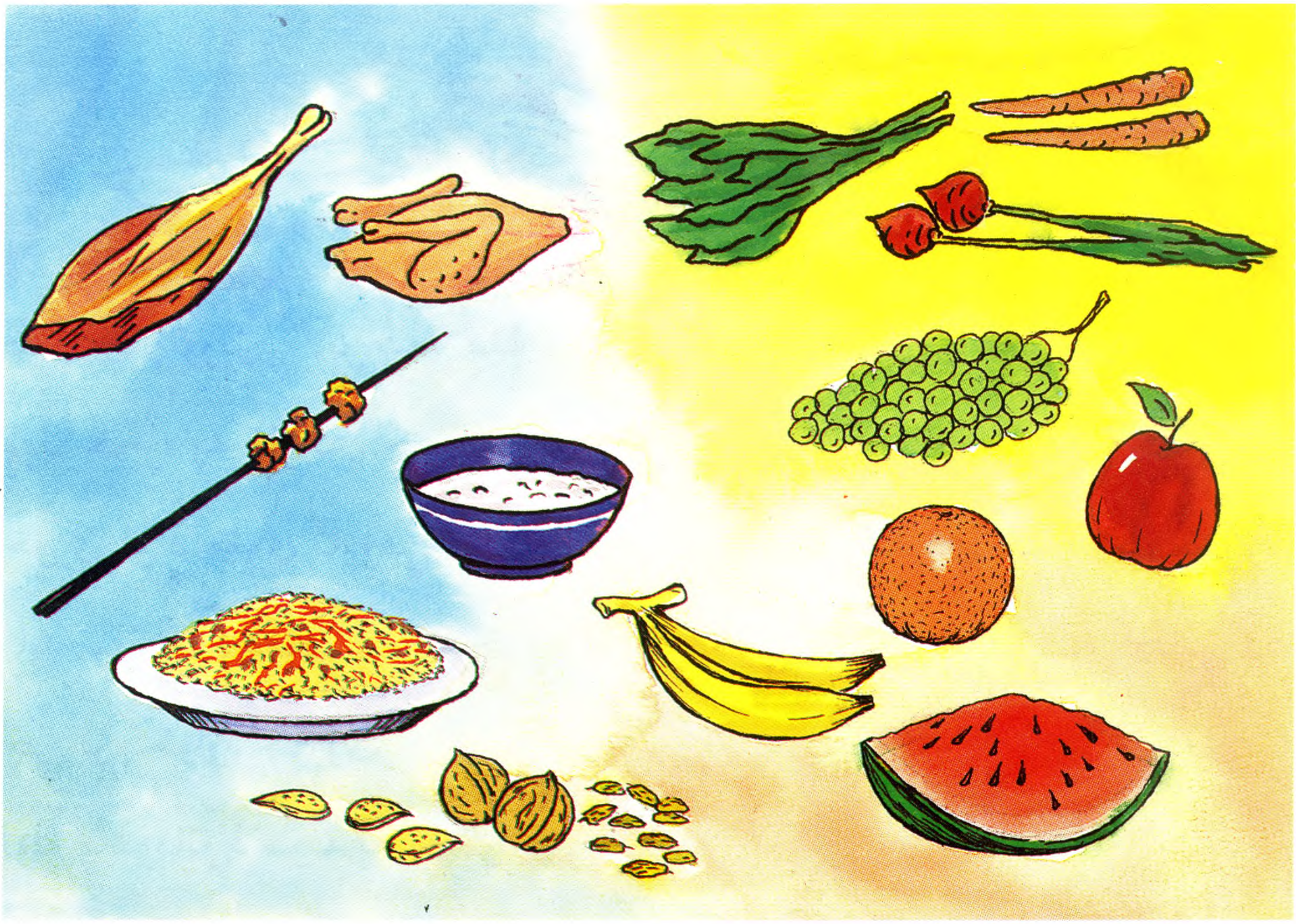
فضل جان وویل: "راتلونکې اونۍ به مونږ د خوړو په باره کې خبرې کوو.

اوس د خدای په امان."

دريیم لوست

دريیمه پنجشنبه راغله او ماشومانو په ډېره نـاکرارۍ د دريیم لوسـت انتظـار کاوه.

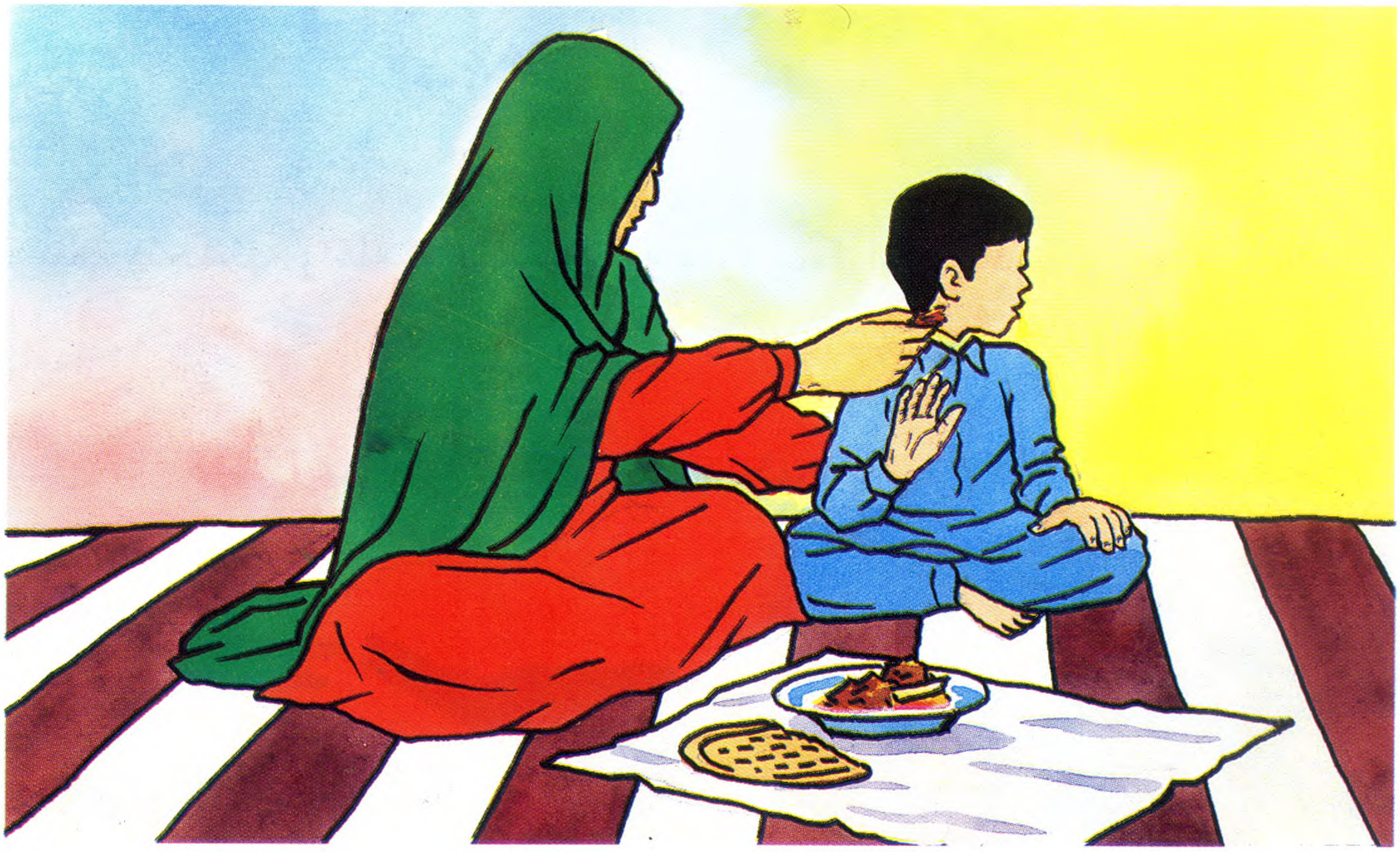
فضل جان داسې پيل وکړ: "مونږ به نن د خوړو په باره کې خبرې کوو."



هغه پوښتنه وکړه: "ناروغه ماشومان څنګه خواړه خوښوي؟"

له شاګردانو نه يو ځواب ورکړ: "کله چې زه تبه لرم، هېڅ قسم خواړه مې نه خوښېږي."

بل ماشوم وویل: "ما ته مې مور غوښه راکوي، خو زه يې نه خورم."



فضل جان وویل: "ډېر ښه، هغه ماشومان چې تبه لري د هغوی لپاره هغه ډول خواړه په کار دي چې هغوی ته قوت ورکړي. که هغوی څه و نه خوري نو د هغوی ناروغي به ډېره دوام وکړي. نو له دې کبله ټول خواړه باید نرم وي. هغوی سخت خواړه نه شي خوړای. چا خپله مور لیدلې ده چې نرم خواړه جوړوي؟"

ټولو ماشومانو لاسونه پورته کړل.

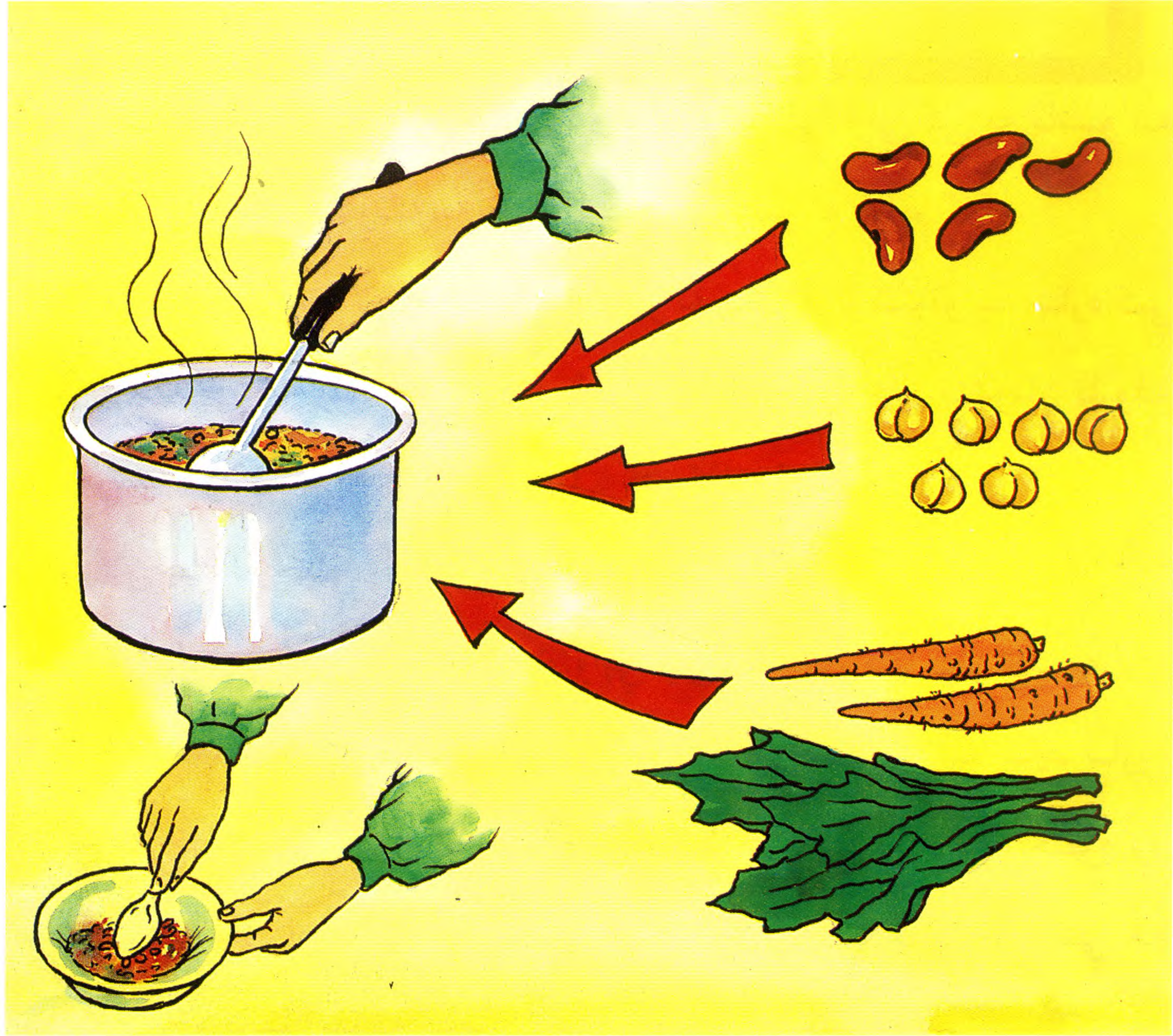
فضل جان پوښتنه وکړه: "وسیم! ستا مور څرنګه نرم خواړه جوړوي؟"

وسیم ځواب ورکړ: "په یو لوی لوښي کې هغه خواړه تکوي."

فضل جان وویل: "ډېر ښه، تاسو کولای شئ چې ډېر خواړه د دې لپاره چې نرم يې کړئ وتکوئ لکه مڼه، کېله، لوبیا او پاخه سابه.

دا د هغو ماشومانو لپاره چې تبه لري ډېر ښه دي، خو ډېر زيات خواړه بايد ور نه کړئ، ځکه چې ښايي هغه يې بېرته وګرځوي."

فضل جان بيا پوښتنه وکړه: "نور کوم خواړه تاسو ميده کولای شئ؟" يو شمېر زياتو ماشومانو ځواب ورکړ: "ګازرې، وريجې، فاسليه، نخود او داسې نور."



فضل جان وويل: "بالکل سمه ده. کله چې خواړه وټکول شي يا ميده شي نو لږ غوړي ورسره ګډ کړئ."

بيا يې وويل: "اوس دا دی دريمه ترانه:"

په ناروغۍ کې خواړه په اشتها وخورئ
منه، ګازرې، سابه او څه لوبیا وخورئ
خواړه کړئ نرم او په لوښي کې يې وتکوئ
تر څو خوراك ته شي آسانه نو يې بيا وخورئ

فضل جان وويل: "د نن لپاره دا بس دی. په راتلونکي اونۍ کې به تاسو ته نور شیان ووايم او همدارنګه به نورې ليکنې هم تاسو ته ووايم."

کله چې وسیم کور ته لاړ خپلې مور او پلار ته يې د لوستونو په باره کې وویل. هغه پوښتنه وکړه چې آيا زه بل وار له تاسو سره چې ماشومان ناروغه وي مرسته کولای شم؟" مور يې وویل: "هو ګرانه."

وسیم لاړ چې له خپلې خور او ورونو سره لوبې وکړي.

هغه واورېدل چې ترور يې لګيا ده او وايي چې: "شيرين ګل مونږ ټول په دې پوهېږو هغه ماشوم چې تبه لري بايد ورسره غرض و نه کړو. ته بايد ناروغ ماشوم ته خواړه ور نه کړې او په سړو اوبو مينځل خو ډېره بده خبره ده. همدارنګه د مېوې اوبه. زه نه پوهېږم چې دوی ته په ښوونځي کې څه ښيي. دا خو بالکل سم نه دي."

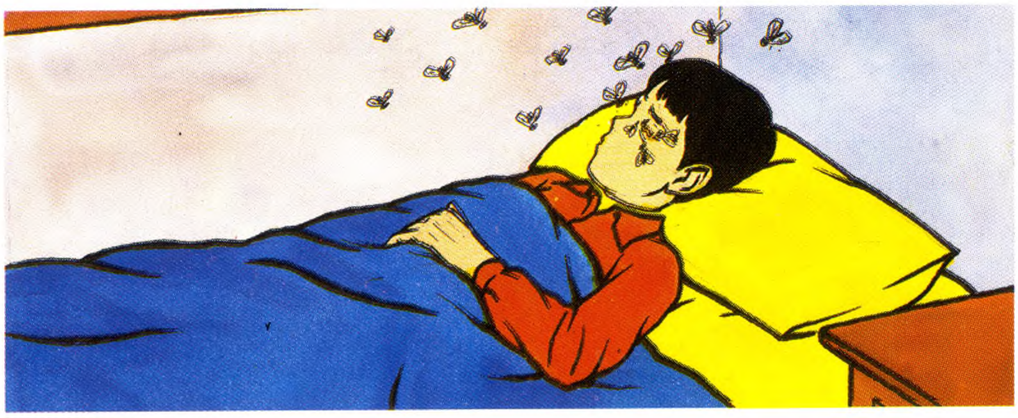
د وسیم مور ځواب ورکړ: "شيرين ګلې! مه وارخطا کېږه. زه پوره باور لرم چې دا ټول سم دي او زه نويو فکرونو ته ښه راغلاست وايم. چې د روغتيايي کارکوونکو له خوا نه زمونږ بچو ته په ښوونځيو کې ښودل کېږي."

ځلورم لوست

په بله اونۍ کې وسیم له خپل ملګري شریف سره ښوونځي ته روان ؤ. دواړو په ګډه ترانه ویله. ماسپښین ماشومانو فضل جان ته ترانه وویله. فضل جان ډېر خوښ شو. هغه وخندل او ویې ویل: "تاسو ډېره ښه ترانه وویله او اوس مو ټوله په یادو یاده ده. اجازه راکړئ چې د سترګو په باره کې خبرې وکړو."

فضل جان پوښتنه وکړه: "کریم جانه! کله چې ته تبه لرې. سترګې دې څه ډول احساسوي؟"

کریم ځواب ورکړ: "سترګې مې سوځي او ډېر زیات مې په عذابوي، پاکې هم نه وي او ښتې وي. لکه په ګوتو کې چې خوږه وي او یوه له بلې سره ښلې او کله کله یې سمې ښېرته کولای نشم، مچان راځي پرې کښېني. ډېر کوښښ مې وکړ چې ویې شړم. خو ومې نشو کولای ځکه چې ډېر ضعیف وم."



فضل جان وویل: "ګرانه! بیا دې څه وکړل؟"

کریم وویل: "ما خپل سر له بالښت لاندې کړ چې له هغوی نه یې پټ کړم."

شاکر وویل: "ما هم همداسې کول، خو مچان به نه تلل او غږ به مې یې اوربده."

فضل جان وویل: "تاسو څه مرسته کولای شئ؟ سترګې ولې نښلي او سرېښناکې کېږي؟ څوک څواب راکولای شي؟"

ابراهیم وویل: "زما په سترګو کې ګرد ولوېد، ما کوښښ وکړ چې هغه په خپله ګوته راوباسم، په بله ورځ یې زما سترګې لږې سرېښناکې وې."

فضل جان وویل: "هو، شاکره! ګرد سترګې سرېښناکې کوي. که مونږ ناولتیا له مینځه یوسو مچان نه شي راتلای، خو څنګه باید ناولتیا له منځه یوسو؟"

وسیم ډېر فکر وکړ او پوښتنه یې وکړه "آیا مونږ کولای شو چې خپلې سترګې په سړو اوبو ومینځو؟"

فضل جان ډېر خوشحاله شو او ویې ویل: "وسیمه دا ډېر ښه کار دی خو اوبه باید پاکې وي."

شاکر وویل: "زما مور یو څه اوبه تل په سرپوښ لرونکي لوښي کې ساتي، دا اوبه باید پاکې وي. آیا داسې نه وي؟ مونږ هغه د څښلو لپاره استعمالوو. آیا کولای شو چې په دغه اوبو سترګې پرېمینځو؟"

فضل جان ځواب ورکړ: "هو ډېر ښه شاکره. دا ښه طریقه ده چې تاسو یې باید استعمال کړئ خپل لاسونه باید ښه پرېمینځئ او بیا بالکل پاک لوښی واخلئ او لږې اوبه په کې واچوئ او لږه مالګه هم ورسره ګډه کړئ. خو پام مو وي چې مالګه در ځخه ډېره نه شي، ځکه چې دا به مو سترګې وسوځوي. لږه مالګه ښه ده، چې دا مالګه به ستاسو سترګې له سرېښناکتوب نه وژغوري، بیا یوه وړه پاکه ټوټه یا مالوچ واخلئ او په دغو اوبو کې یې لامده کړئ او بیا یوه سترګه په ډېره آرامۍ او نرمۍ سره لکه په رسم کې چې ښودل شوي دي پرېمینځئ.

بیا بله پاکه ټوټه واخلئ او بله سترګه پرې هم پرېمینځئ هغه ټوټې وسوځوئ او یا یې لرې وغورځوئ او خپل لاسونه بیا هم پرېمینځئ. تاسو باید خپلې سترګې د ورځې څو وارې پرېمینځئ.

PROPERTY OF ACKU

PROPERTY OF ARIC Established 1989

د والدینو او ښوونکو لپاره

د ټټر (سینه بغل) ناروغي هغه خطرناکه ناروغي ده چې که ژر یې علاج و نه شي، د ماشوم د مړینې سبب کېدای شي. دغه ناروغي د ماشومانو د مړینې عام سبب دی.

د تبې ضد درمل، په عادي سړو اوبو مینځل او ډېر مایعات ورکول درې عمده څیزونه دي چې د تبې په ټیټېدو کې مرسته کوي.

دغه کیسه مونږ ته ښیي چې یو یوولس کلن هلک په څومره هوښیارۍ او ښې څارنې د خپلې ورې خور چې د ټټر په ناروغۍ اخته، سوځوونکې تبه لري او تبه یې مخ په لوړېدو ده، ژوند یې ژغوري.

په کیسه کې په دې ډېر ټینګار شوی دی چې د ټټر د ناروغۍ ژر تشخیص او علاج ډېر ضروري ده.

له دې نه دا هم څرګندېږي چې ماشومان هم د ناروغیو په علاج کې فعاله ونډه اخیستلای شي.

وقایه له معالجې څخه بهتره ده

اوس دې څلورمې ترانې ته غوږ کېږدئ:"

ښه ماشوم چې وي نو سترګې ښې ساتي
ښو اوبو باندې يې هر وخت پرېمينځي
په اوبو باندې مينځل د سترګو وکړئ
ماشومان له ډېره درده خلاصوئ

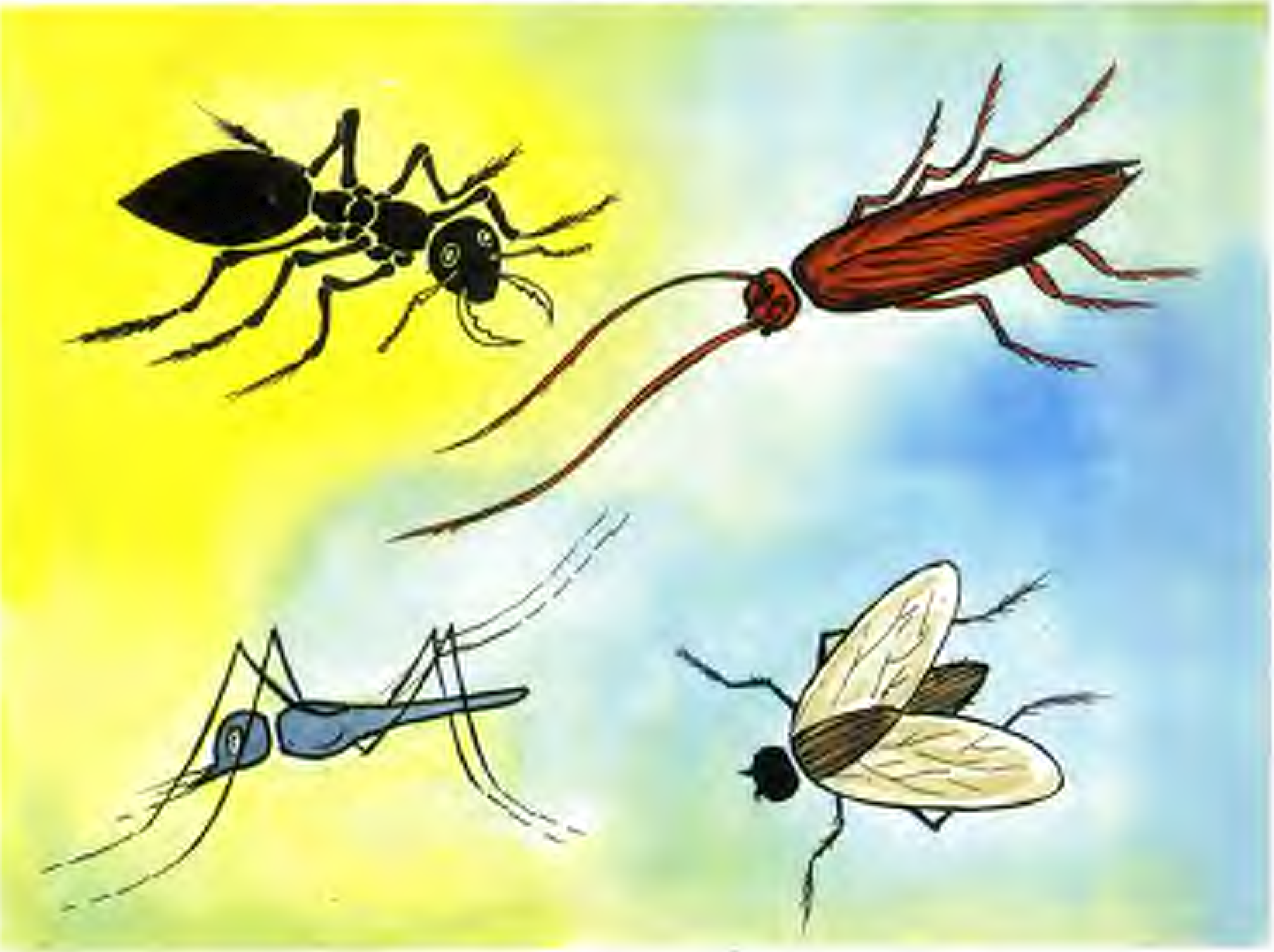
فضل جان وويل: "ماشومانو! دا جملې له تختې نه وليکئ. په راتلونکې اونۍ کې به د مچانو او نورو حشراتو په باره کې خبرې کوو.
اوس د خدای په امان."

"د خدای په امان ښاغلي فضل جان."

پنځم لوست

بله اونۍ فضل جان پوښتنه وکړه: "مونږ به نن د څه په باره کې خبرې کوو؟"

ماشومانو وویل: "مچانو، ماشو او حشراتو په باره کې."



فضل جان وویل: "بالکل سمه ده، آیا ستاسې په کور کې حشرات خوښېږي؟"

ماشومانو وویل: "نه!"

فضل جان پوښتنه وکړه: "ولې نه؟"

ماشومانو وویل: "د دې لپاره چې هغه خلک چیچي، هغوی زمونږ خواړه خرابوي او زمونږ د پاسه ګرځي."

فضل جان پوښتنه وکړه: "دا حشرات زمونږ کورونو ته ولې راځي؟"

فرید ځواب ورکړ: "هغوی په خوړو پسې ګرځي."

بل ماشوم ځواب ورکړ: "هغوی ګرځي چې څوک وچیچي."

فضل جان وویل: "هو، ناروغه ماشومان ډېر ضعیفه وي او هغوی نه شي کولای چې مچان وشړي."

فضل جان پوښتنه وکړه: "کریم او ابراهیمه! همداسې تاسو هم نه شو شړلی؟ مونږ څنګه کولای شو چې مچان او نورې حشرې له ناروغ ماشوم نه لرې وساتو؟"

ابراهیم وویل: "که مونږ خپل لاس په کراره وخوځوو مچان تښتي."

فرید وویل: "که مونږ خپل خواړه او اوبه سر پټ وساتو د هغوی لپاره به هیڅ شی نه وي چې ویې خوري نو امکان شته چې هغوی لاړ شي."

هارون وویل: "که مونږ هر شی پاک وساتو مچان نه خوښوي چې پر هغوی کښېني."

فضل جان وویل: "ډېر ښه ، اوس مونږ کولای شو چې بله ترانه هم له خپلې لیکنې سره زیاته کړو:"

وشـرئ ټولـې حشـرې وشـرئ
له ناروغۍ نه ماشومان وژغورئ
ټول خوراکي مواد مو ښه وپوښئ
هـر څه کولای شئ که ویې غواړئ

بیا فضل جان پوښتنه وکړه: "وسیمه! کله چې دې تبې کولې تا ځان یوازې نه احساساوه؟"

وسیم وویل: "هو، زړه مې غوښتل چې له چا سره خبرې وکړم، خو څوک نه وو."

فضل جان سر وخوځاوه او ویې ویل: "ماشومان باید ځان یوازې احساس نه کړي. یوازې ماشومان ژر نه رغېږي. خوشحاله ماشومان ډېر ژر رغېږي."

فضل جان پوښتنه وکړه: "مونږ څنګه کولای شو چې هغوی خوشحاله کړو؟"

فرید وویل: "مونږ کولای شو له هغوی سره خبرې وکړو، هغوی ته کیسې ووایو او همدا راز ترانه ورته ووایو."

فضل جان وویل: "هو، تاسې کولای شئ چې هغوی ته هغه څه چې بهر مو لیدلي وي ووایئ. همدا راز ورته ووایئ چې په ښوونځي کې مو څه وکړل او لوبې ورسره وکړئ. خو دا کارونه ډېر په آرامۍ سره اجراء کړئ.

PROPERTY ACKU

ناروغه ماشومان نه غواړي چې پوازې و اوسي او همدارنګه شور هم نه خوښوي. ناروغه ماشومان زیاتره سرخوږ لري او شور درد زیاتوي او کله کله د تبې د زیاتوالي سبب هم کېږي. کله چې تاسو له هغوی سره اوسئ نو حشري ترې شړئ."

فضل جان وویل: "اوس دا دی د شعر آخري برخه لیکو:"

له ناروغ سره پستې پستې خبرې

وکړئ هر وختي خوږې لکه شکرې

په کیسو او داستانونو یې خوشحال کړئ

د ښوونځي تجربې دلته استعمال کړئ

په غزلو او په لوبو باندې یې خوښ کړئ

چوپ، صفا او پاک یې وساتئ کوښښ کړئ

ناروغه ماشومان خوشحاله وساتئ
کیسې ورته ووایئ.
خبرې ورسره وکړئ.
لوبې ورسره وکړئ.
ډېر شور مه ورسره کوئ.

فضل جان وویل: "اوس ستاسو ترانه بشپړه شوه، همدارنګه اوس پوهېږئ چې څنګه د خپلو ناروغه خویندو او وروڼو پاملرنه وکړئ. په راتلونکې اونۍ کې به

ترانه یو ځای ووایو. همداراز زه به تاسو ته ووایم چې څرنګه د هغه ماشومانو چې په تبه کې سوځي پاملرنه وکړئ. همداراز بله اونۍ به تاسو ته ووایم چې د دې مطلب څه دی."

تر ښوونځي وروسته وسیم او شریف دواړه یوځای د کور خواته روان شول. وسیم. شریف ته د خپلې ترور په باره کې داسې وویل: "زه له هغې نه وېرېږم."

شریف وویل: "همداراز زه هم ترې وېرېږم. هغه تل په قهر وي او تل په قهرجن آواز ماته غږ کوي."

شریف وویل: "راځه چې ترانه ووایو."

هغوی دواړو په ترانه ویلو پیل وکړ.

شریف ناڅاپه ودرېد او ویې ویل: "آه! هغه ده هغه."

وسیم وویل: "چېرته؟"

شریف وویل: "هلته ګوره زمونږ مخکې روانه ده."

وسیم وویل: "پرېږده چې لاړه شي او ښایي چې هغه مونږه و نه ویني."

هغوی کرار - کرار روان شول چې ترور یې و نه ویني. خو مېرمن غلطې هغوی ولیدل او هغه ډېره په قهره وه. مېرمن غلطې په هغوی غږ وکړ چې: "دلته راشئ."

دواړه په وېره هغې ته ورنږدې شول.

هغې ورته وویل: " دا ډېره بې معنی ترانه ده."

بیا یې پــه ډېره غصــه وویــل: "تاسـو تـه پـه ښوونـځي کـې څـه شـی ښیـي؟ ستاسې ماغزه په بې معنی نظریاتو ډکوي او داسې ښکاري چې دا به تاسو ته هېڅ ګټه و نه کړي."

دواړو هلکانو دا فکر نه کاوه چې هغه به دومره په قهر وي او دواړه ډېر ډارېدل.

وسیم وویل: "ترور جانې معافي غواړو. دا ترانه مونږ په ښوونځي کې زده کړې ده. مونږ غوښتل چې تکرار یې کړو."

ترور یې وویل: "نو بیا ستاسو ګناه نه ده. تاسو باید داســې بـې معنـی ترانـې زده نه کړئ. زه به په دې اړه ستاسې مور ته ووایم."

دواړو هلکانو تر کوره پورې منډې ووهلې او وسیم خپلې مور ته د خپلې تــرور په باره کې وویل: "هغه تل په ما بـاندې چیغـې وهــي او ویــې ژړل، حتـٰی د هغو شیانو په باره کې چې زه یې په ښوونځي کې زده کوم."

مور یې وویل: "غلې شه، ته باید د خپلې ترور په مقـابل کـې ډېره ښه رویـه وکړې. هغه ستا په شان خوشبخته نه وه چې ښوونځي ته لاړه شې او سـبق ووایي. دا ضروري ده مونږ ورسره کمک وکړو چې هغه هم دا شیان زده کړي."

وسیم وویل: "اوه مور جانې! زما خو دې خبرې ته هیڅ پام نه و. هغه له خپل خور او ورور سره یې د بـاندې ووت، هغـه لا تـر اوسـه لـه خپلـې تـرور نـه ډارېده."

شپږم لوست

نن فضل جان داسې په خبرو پیل وکړ: "زه نن غواړم چې تاسو ته د سوځوونکې تبې (ډېرې سختې تبې) په باره کې سبق درکړم.
فریده! د لوبو له دغه میدان نه کرد چاپېره په ډېر چټکی منده ووهه او بیا بېرته نبغ دلته راشه."

فرید ډېر حیران شو خو ودرېد. په ډېره چټکی یې له میدان نه کرد چاپېره منده ووهله. کله چې بېرته راستون شو. نو ډېر ژر- ژر یې ساه اخیستله هه . هه٠٠٠٠ او ساه ویستو یې ډېر آواز کاوه.
فضل جان وویل: " فرید جان ته وګورئ چې څنګه ساه اخلي. خومره په سختی تنفس کوي هه . هه٠٠٠ وګورئ چې څنګه په زوره زوره ساه وباسي.

آیا داسې نه ده؟ هغه ماشومان چې سخته تبه لري همدغه راز ساه اخلي. کله چې هغوی ساه وباسي. ساه ویستل یې آواز لرونکي وي لکه د فرید، او ځیني د دې نه هم زیات آواز کوي. حتیٰ که دوی آرام ناست وي هم ساه ایستل یې آواز لرونکي وي او هر وخت په زور ساه وباسي."

فضل جان یوه ټوټه کاغذ په لاس کې ونیو او ویې ویل: "دا د سختې تبې ترانه ده او زه به وروسته تاسو ته د هغې بندونه ووایم."

او بیا یې وویل: "اوس، چې کله ستاسې خور یا ورور آواز لرونکي ساه ویستل پیل کړي. سمدلاسه یې خپلې مور ته ووایئ او که مور مو په کور کې نه وه بل چا ته یې ووایئ، خو تاسو خامخا یو څوک خبر کړئ، بیا باید چې څوک راشي او ما ته یې ووایي. زه به بیا سملاسي درشم او له ځان سره به د سختې تبې درمل هم راوړم. دا تبه ډېره سخته وي، زه به مرسته وکړم چې د خدای په فضل ستاسې خور یا ورور بېرته روغ شي. د سختې تبې ماشوم باید چې ډېر ژر درمل وخوري."

فضل جان ټولو ته وکتل او ویې ویل: "تاسې پوه شوئ؟"

ماشومانو ځواب ورکړ: "هوْ."

فضل جان وویل: "ډېر ښه. په سخته تبه کې د ټولو ماشومانو د خولې لارې ډېرې تینګې وي او د دې په خاطر دوی په زوره ساه وباسي او هم ډېر ټوخېږي. ماشومان کوښښ کوي چې هغه تینګ مواد راوباسي. ځینې له ټوخې سره راوځي او ځینې یې پاتې کېږي."

وسیم لاس اوچت کړ.

فضل جان وویل: "ښه وسیم جانه څه وایې؟"

وسیم وویل: "آیا دا به هغسې تینکې اوبه وي لکه چې زمونږ د پوزې دي؟"

فضل جان وویل: "هو. همداراز دي."

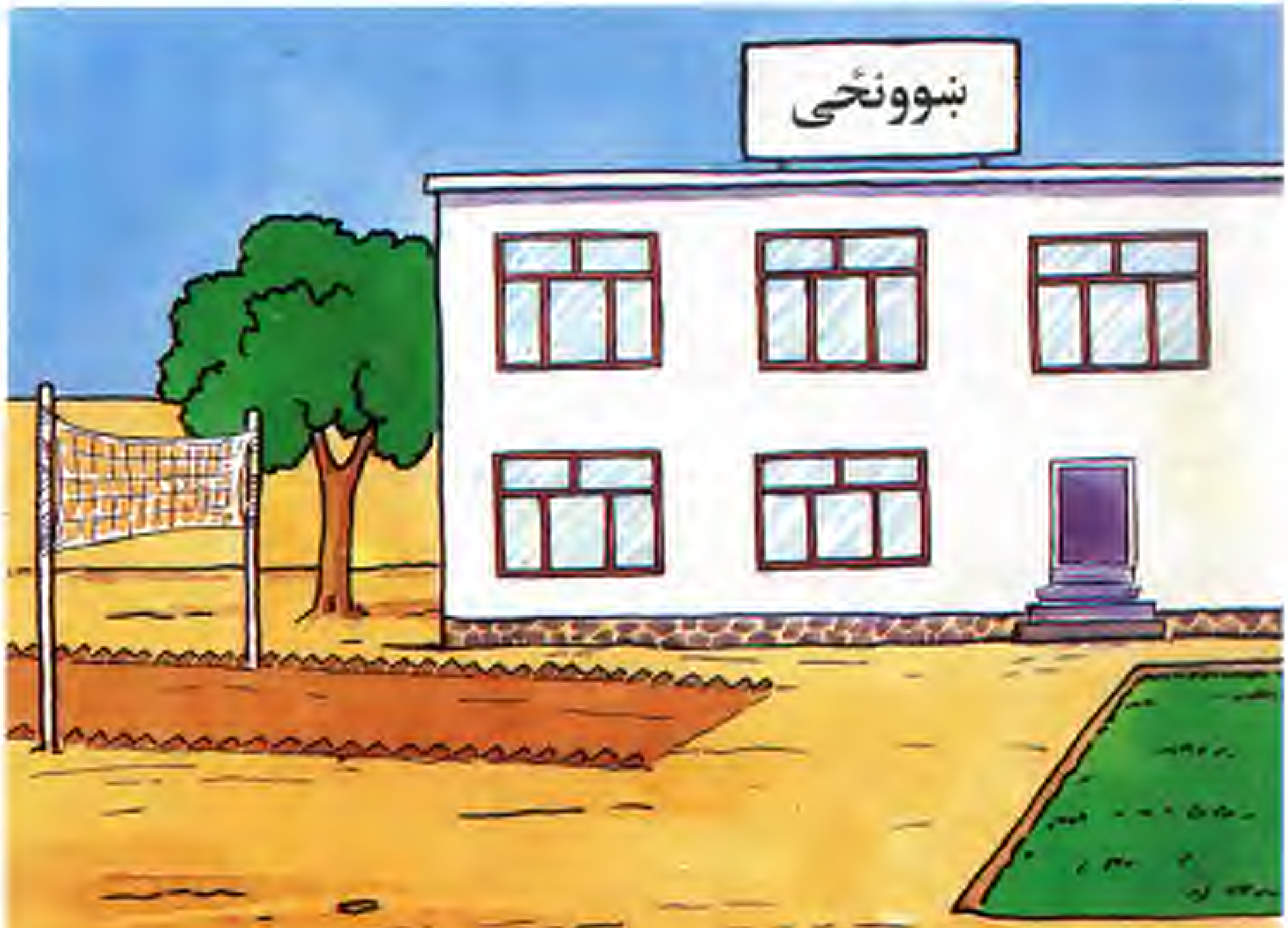
او بیا یې وویل: "هر وارې چې څوک توخېږي تینکې اوبه د هغه له خولې راوځي."

هغه یوه توته راواخیسته او ویې ویل: "کله چې څوک توخېږي باید خپلې مخې ته یوه توته ونیسي. نو هغه تینکې اوبه به په هغه توته تـوی شي. دا تینکې اوبه ډېرې خرابې دي. د ناروغۍ عوامل له ځان سره لري. تاسو باید ډېر محتاط اوسئ او هغه توته لـرې وغورځوئ او یا یې وسوځوئ او خپل لاسونه ښه پریمینځئ."

فضل جان ډېرې توتې لرلې. هغه بله راواخیسته او ویې ویل: "تل پاکه توته له ځان سره کرځوئ. نو کله چې دوی توخېږي. تاسو سره به دستمال تیار وي او خولې ته به یې نیسئ."

ښوونځي ته د روغتيايي کارکوونکي راتګ

وسيم سهار خان د ښوونځي تګ ته تياراوه. په دغې ورځ روغتيايي کارکوونکی د دوی ښوونځي ته راته، چې دوی ته د ناروغو ماشومانو د څارنې په هکله سبق ورکړي.



وسيم ډېر خوشحاله و، هغه پوولس کلن و. وسيم دوه ورونه او يوه خور درلود. مشر ورور يې جمال اوه کلن او کشر يې اکبر پنځه کلن و. مريم د هغې وړه خور درې کلنه وه.

فضل جان ټوټه کېښوده او ويې ويل: "ماشومان چې په داسې تبه اخته وي غواړي چې څملي، خو بايد کوښښ وشي چې هغوی کښېني. هغوی ډېر ضعيفه وي پخپله نه شي کښېناستی نو تاسو بايد په کښېناستلو کې ورسره مرسته وکړئ."

فضل جان موسکی شو او ويې ويل: "دا ترانه به تاسو سره په يادولو کې مرسته وکړي:"

کله چې کوچنی تبه بد حاله کړي

غټان بايد خبر ځان له احواله کړي

ځکه سخته تبه خطرناکه وي

داسې دارو خورئ چې اثرناکه وي

پاکې په دستمال سريښناکه لاړې کړئ

ويې سوځوئ بدې لاړې، شاړې کړئ

تاسو به په امن شئ مېکروب ځنې

کښېنوئ ماشوم له څملاستوب ځنې

مخامخ ساه کښلو نه ځان وژغورئ

عمل وکړئ پدې انسانان وژغورئ

هر هغه شيان چې يادوئ تاسو

ښه به وي چې ټول اجراء کوئ تاسو

فضل جان د ترانې په ویلو پیل وکړ او ویې ویل: "تاسو باید ټول هغه شیان چې له دې پرته مې تاسو ته ښوولې وکړئ."

(ماشومان په تبه کې)

هغوی په سړو اوبو پریمینځئ.
ژر- ژر ورله لږ- لږ مایعات ورکوئ.
مچان او نورې خزندې ترې لرې وساتئ.
هغوی سره خبرې وکړئ.
ترانه ورته ووایئ او خوشحاله یې وساتئ.

په عادي سړو اوبو یې پریمینځئ. د هغوی سترګې پاکې وساتئ. ژر- ژر ورته لږې - لږې اوبه ورکړئ. د نارنج، لیمو او مالټې شربتونه ورکړئ او مه یې پرېږدئ چې ځان یوازې احساس کړي. نو په داسې صورت کې به ستا ورور یا خور انشاء الله ببرته روغ شي."

فضل جان په موسکا وویل: "دا د ښوونځي آخره ورځ ده او بیا یې وویل چې زه به انشاء الله په بله دوره کې بیا راځم او تاسو ته به نور درس هم درکړم. د خدای په امان."

ټولو ماشومانو ورته وویل: "فضل جانه د خدای په امان."

وسیم د سختې تبې په علاج کې مرسته کوي

د رخصتیو په وخت کې یوه ورځ وسیم له خپل ورور او خور سره لوبې کولې. ورېمه او د هغې دوه ورونه هم ورسره وو. ټول ماشومان لوبېدل یوازې مریم نه لوبېده. مریم تر ونې لاندې ناسته وه. خو لوبې یې نه کولې او خپه ښکارېده او ډېر ژر یې په ژړا پیل وکړ.

شاکر وویل: "وسیم آیا مریم روغه ده؟ هغه خو د هرې ورځې په شان لوبې نه کوي."

وسیم وویل: "داسې فکر کوم چې څه تکلیف لري."

هغه مریم ته ور نږدې شو. لاسونه یې لـه خپلې وړې خـور نـه تـاو کـړل او پوښتنه یې وکړه: "مریم جانې څه چل دی ته خپه ښکارې؟"

مریم همهغسې ژړل او ویې ویل: "بدن مې درد کوي."

وسیم پوښتنه وکړه: "کوم ځای دې درد کوي؟ مریم په خپل سر لاس کېښود او

په ژړا يې وويل: "دلته" بیا یې وویل:"نا آرامه یم."

وسیم، شاکر ته غږ وکړ او ورته ویې ویل: "ته زما د ورونو پاملرنه کوه داسې

فکر کوم چې مریم ناروغه ده او هغه کور ته بیایم."

شاکر وویل: "ډېره ښه ده فکر مه کوه."

وسیم مریم کور ته بوتله. د هغې مور او ترور هغه وخت په کور کې نه وو.

د مریم تندی تود و او کالي یې په خولو کې لامده وو.

وسیم فکر وکړ چې ښایي دا خوله وي. زه باید هغه په سړو اوبو پرېمینځم.

هغه مریم په سړو اوبو پرېمینځله او بیا یې پاکې جامې ور واغوستلې، بیا

وسیم د نارنج شربت جوړ کړ او لړ یې مریم ته ورکړ.

بیا یې د مریم سترګې په پاکو اوبو چې د څښلو لپاره سر پټې ساتل شوې وې پرېمینځلې او تر څنګ یې کښېناست.

له مریم سره یې په کراره، کراره خبرې کولې او په لاس به یې مچان ترې شړل چې مور او ترور یې بېرته کور ته راغلې. کله چې مور یې کور ته راغله نو وسیم د مریم په باره کې ورته وویل: "ما هغه پرېمینځله او اوس آرامه ده او همداراز مې د نارنج شربت ورته ورکړ. جمال او اکبر مې شاکر ته پرېښې دي." مور یې وویل: "ته ډېر ښه هلک یې، تا هر څه په ډېر ښه شان کړي دي او کله چې زه په کار بوخت یم ته کولای شې چې د مریم پاملرنه وکړې او که وارخطا شوې، نو راشه ماته یې ووایه."

بي بي غلطې وویل: "دا ته څه وایې؟ ته نشې کولای چې وسیم ته اجازت ورکړې چې دا ټول کارونه وکړي، ځکه چې ته پوهېږې، چې دا ټول غلط دي. مریم باید یوازې پرېښودل شي او هېڅ خوراک او څښاک ورته ورنکړل شي."

مور يې وويل: "شيرين ګل جانې! مهرباني وکړه او ما پرېږده چې د خپل اولاد پاملرنه پخپله وکړم."

وسيم د مور له څنګ نه خپل ترور ته وکتل او ډېر وارخطا و.

ترور يې وويل: "ډېره ښه ده. دا دی زه لاړم او ته به وګورې چې څومره به پښېمانه شې."

وسيم په ډېر ورو آواز وويل: "زه به څه وکړم مورجانې؟"

مور يې موسکې شوه او ويې ويل: "لاړشه او د مريم پاملرنه کوه او هغه څه چې فضل جان درته ښودلي دي همهغسې وکړه."

وسيم هغه ټوله ورځ د مريم په خدمت کې تېره کړه. مريم به زياتره په خولو لمده وه او وسيم به هر وار هغه پرېمينځله او سترګې به يې ورته پاکولې.

هغه د مېوو اوبو وويستې، حتى يو وار يې روميان هم وزبېښل او د رومي په اوبو کې يې لږه مالګه ګډه کړه. هغه مريم پاکه، آرامه او سړه ساتله.

په دغه ماښام د ماشومانو مور لوبیا پخوله.

وسیم پوښتنه وکړه: "مور جانې! زه کولای شم چې د دې لوبیا نه یو څو دانې واخلم؟ زه به هغه د مریم لپاره میده کړم."

مور یې پوښتنه وکړه: "ته فکر کوې چې هغه به یې وخوري؟"

وسیم وویل: "زه نه پوهېږم. خو فضل جان موږ ته ویلي وو کوښښ وکړئ چې داسې شیان ماشوم ته ورکړئ. زه ډېر نه غوارم."

مور یې وویل: "ډېره ښه ده دا دی یو څه لوبیا واخله."

وسیم واورېدل چې ترور یې ویل: "مریم دا شیان نه خوري."

وسیم لږ لوبیا وټکول او بیا یې لږ غوړي ورسره ګډ کړل هغه دا خوراک مریم ته یووړ او مرسته یې ورسره وکړه چې ویې خوري.

مریم نه غوښتل چې ډېر وخوري، خو له هغه نه یې لږ وخوړه. مور یې حیرانه شوه او ویې ویل: "ما فکر نه کاوه چې یو ناروغ ماشوم به څه

وخوري. وسیم جان! ډېر ښه." حتی ترور یې هم حیرانه وه، خو دا یې وویل: "سیما! ته به ډېر افسوس وکړې."

تر خوړو وروسته وسیم د مریم په خوا کې وغزېد. مریم ویده شوه او وسیم هم ورسره ډېر ژر خوب یووړ. وسیم وارخطا راپاڅېد او له ځان نه یې پوښتنه وکړه چې دا نا آشنا آواز څه شی دی؟ او حیران و. وسیم پوه شو چې مریم سخته تبه لري او په سختۍ ساه وباسي. هغه ډېر ژر خپلې مور پسې لاړ او ورته ویې ویل: "مور جانې! پاڅه چې مریم تکلیف لري. پلار یې پوښتنه وکړه: "دا څه وایي؟"

مور یې ځواب ورکړ: "مریم سخته تبه لري. لاړ شه او فضل جان ته ووایه."

پلار یې وویل: "اوس خو سهار وختي دی نه شم تلای."

وسیم وېرېده او ویې ویل: "مور جانې! لطفاً مریم ته ډېر ژر دوا واخلئ."

پلار یې وویل: "ډېر ښه، دا دی زه لاړم."

په خپل بایسکل سپور شو او روان شو.

مېرمن غلطي وویل: "زه پوهېدم چې دې ماشوم ته به څه بده پېښېږي."

د وسیم مور وپوښتل: "وسیم جانه! مریم د کله نه په داسې آواز داره ساه ویستلو پیل کړه؟"

وسیم ځواب ورکړ: "زه نه پوهېږم، خو کله چې راپاڅېدم هغه داسې وه."

جمال او اکبر هم پاڅېدلي وو.

هغوی پوښتنه وکړه: "څه چل دی؟"

وسیم وویل: "مریم سخته تبه لري. تاسو باید ډېر غلي اوسئ."

وسیم بیا مریم ته ورغی. د هغې کالي لامده وو او سترګې یې نښتې وې. وسیم هغه په سړو اوبو پرېمینځله او پاکې جامې یې ور واغوستلې او بیا د مریم په خوا کې کښېناسته. هغې مریم ‌را اوچته کړه، کښېنوله او ډېر په کراره یې په خوا کې ونیوله. وسیم آواز واورېد. په دې کې فضل جان راننووت.

فضل جان وویل: "السلام علیکم. وسیمه! تا تول هغه شیان ترسره کړي دي چې تا ته مې ښودلې وو. ته ډېر هوښیار هلک یې."

فضل جان مریم ته وکتل او وویل: "هو! مریم ډېره سخته تبه لري. او وسیم د هغې ډېره ښه څارنه کړې ده. په دې دوا او ستاسې په پاملرنه به انشاء الله ډېر ژر روغه شي."

مېرمن غلطې دې خبرو ته غوږ ایښی وه، آه به یې کاوه او څه یې نه ویل.

فضل جان مریم ته څه دوا ورکړه.

او بیا یې وویل: "مریم ته دا دوا هر سهار او هره شپه ورکوئ. زه به ماښام بیا راشم او گورم چې هغه څنگه ده."

توله ورځ وسیم د خپلې وړې خور څارنه کوله. هغه به یې پرهېمینځله. خواړه به یې ورکول او شربت به یې ورته جوړاوه. هغه به له خپلې خور سره خبرې کولې او په ډېره نرمۍ به یې نیولې وه.

فضل جان ماښام راغی. هغه ډېر خوشحاله و او ویې ویل: "وسیم جان! تا ډېر ښه کار کړی دی."

هغه وویل: "که ما ته مو ضرورت شو بیا مې راوغواړئ."

هره ورځ به وسیم د مریم پاملرنه کوله او هغې ته به یې دارو ورکول. هغه به له مریم سره لوبې کولې. خبرې به یې ورسره کولې او خوشحاله به یې ساتله.

کله به چې د هغوی مور د کور په کار مشغوله وه، نو وسیم به د ماشومانو څارنه کوله.

همدارنګه به یې نورو ماشومانو ته چې ده به پېژندل، پام کاوه. کله کله به ماشومان ډېر سخت ناروغه وو او مړه کېدل به.

کله به چې وسیم له کوره واته، د هغې ترور شیرین ګل به ورته ویل: "په ښوونځي کې ښه هلک اوسه، له ښوونځي وروسته نېغ کورته راځه او مه ناوخته کوه، ځکه چې ته همېشه کور ته ناوخته راځې."

د وسیم مور وویل: "شیرین ګل جانې! وسیم هېڅکله ناوخته کور ته نه راځي او هر وخت ښه هلک وي."

ترور یې وویل: "اف!"

کله چې د شیرین ګل مېړه د موټر په ټکر کې مړ شو هغه له خپلې کورنۍ سره اوسېده، خو د وسیم خوښه نه وه، ځکه چې هغه به همېشه په قهر کېده او هرکله به چې وسیم کوم کار وکړ، نو ترور به یې وویل چې دا سم نه دی او کله به چې نور مشران په کور کې نه وو نو وسیم به هغې ته

يوه ورځ وسيم مريم پرېمينځله د هغې مور او ترور دواړو خبرې کولې، ترور يې وويل: "ما ته دا کار سم ښکاره شو، خو زه نه پوهېږم آيا دا کار چې وسيم يې کوي، ته نه وارخطا کېږې؟"

مور يې ځواب ورکړ: "نه، او ته هم مه واخطا کېږه، ځکه چې دا نوې نظريې ډېرې ښې دي. وسيم دا زده کړي چې څنګه د يو ناروغ ماشوم څارنه وکړي. هغه د مريم ډېره ښه څارنه کړې ده. ګورې نه چې مريم څومره ښه شوې ده؟"

ترور يې وويل: "زه باور نه لرم انتظار باسم او ګورم چې څه کېږي، مريم خو لا تر اوسه ښه نه ده."

خو بي بي غلطه د تل په څېر قهرجنه نه ښکارېده.

څو ورځې وروسته مريم د ساه ايستلو تکليف نه درلود هغه مخ په ښه کېدو وه، ډېر ژر بېځې ښه شوه، اوس يې کولای شول چې د باندې لاړه شي او له نورو ماشومانو سره لوبې وکړي.

مور يې وويل: "وسيم جانه! تا خپل کار په ډېره ښه توګه سرته رسولی دی. تا خپل سبق ډېر ښه زده کړی دی، فضل جان او زه دواړه خوشحاله يو."

وسيم وويل: "ډېره مننه، مورې."

ترور يې څو دقيقې وروسته، د خپلوانو د ليدو نه بېرته راوګرځېده او پوښتنه يې وکړه: "مريم چېرته ده؟"

مور يې ځواب ورکړ: "هغه بهر لوبې کوي."

ترور بي ډېره حيرانه وه او ويل يې: "هېڅ باور مې نه راځي."
مور يې وخندل او ويې ويل: "ته بايد باور وکړې او پخپله يې وګورې."
دواړو له دروازې نه د باندې وکتل او ويې ليدل چې مريم پــه خوشحالۍ لــه نورو ماشومانو سره لوبې کوي.

مور يې وويل: "څومره تأسف دی چې زمونږ په زمانه کې، مونږ دا شيان زده نه کړل، په ياد دې دي چې ماشومان به له تبې څخه مړه کېدل؟"
بي بي غلطۍ ځواب ورکړ: "هوا! خو دا ماشومان هر څه زده کوي او کله چــې دوی نه دا مسؤليت ورپه غاړه شي دوی بــه پــوه وي چــې د خپلـو ماشـومانو پاملرنه وکړي."

هغه څه چې ويې کړو

۱. د څو مېوو نومونه مو په ياد دي؟ يو لست جوړ کړئ. د دوی نه مونږ څومره زېښنلای شو؟

۲. مېوه وزېښئ، لږې اوبه ورسره ګډې کړئ، که ليمو او يا ترويو نارنج مو وزېښنه نو لږه بوره په کې ګډه کړئ، ويې څښئ او وګورئ چې د خولې خوند مو څنګه کېږي.

۳. کوم خواړه چې په کور کې خورئ؟ د هغوی لست جوړ کړئ. څومره د دوی نه ميده کولای شئ چې نرم خواړه ترې لاس ته راشي؟

۴. کله چې ماشوم تبه کوي تاسې ډېرو ټوټو ته اړتيا لرئ همداراز وړو ټوټو ته اړتيا لرئ چې د هغوی سترګې پرېمينځئ. لوی دستمال مو په کار دی چې کله ټوخېږي خولې ته يې ونيسئ. د کوم ځای نه دا ټوټې رانيولای شئ؟ يو څه ټوټه را پيدا کړئ او په وړو، وړو او څو غټو ټوټو يې ووېشئ، تر هغه وخت پورې مو چې په کارېږي په پاك ځای کې يې وساتئ.

۵. د تبې د ناروغ ماشوم په هکله يوه ډرامه جوړه کړئ. تاسې ته به ضرورت پيدا شي د:

مور	شيرين ګل (بې بې غلطه)	وسيم
شريف	مريم	فضل جان

آيا بل چا ته اړتيا لرئ؟
دوی ټول به څه وايي؟
دوی ټول به څه کوي؟
د خپلو ملګرو لپاره ډرامه اجراء کړئ.

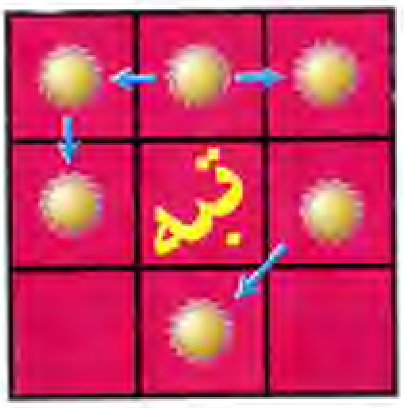
د (تبه) د لوبې د استعمال طریقه

د لوبې د اجراء لپاره: تاسې (۷) وړو تیږو ته په یو رنګ او (۷) وړو تیږو ته په بل رنګ او یا نور وړو شیانو ته اړتیا لرئ.
ستاسې مخې مربع په هره خانه کې یوه تیږه کېږدئ لکه څنګه چې د لوبې پر تخته باندې اینبول شوي دي.
اوس تاسو د لوبې د ترسره کولو لپاره تیار یاست.
د لوبې د ګټلو طریقه دا ده چې خپلې ټولې تیږې د مخالف لوري خانو ته ورسوئ. هر یو لوبه کوونکی چې لومړی په دې کار بریالی شو لوبه ګټي.

د لوبې د اجراء طریقه:

- لومړنی لوبغاړی یوې تیږې ته یو خانه (کور) حرکت ورکوي.
- تاسو باید یوې تیږې ته په یو وخت کې یو خانه حرکت ورکړئ.
- تاسو یوه خانه مخکې حرکت کولای شئ.
- تاسو یو خانه په څنګ حرکت کولای شئ.
- تاسو یو خانه قطري (ریونده) شکل حرکت کولی شئ.

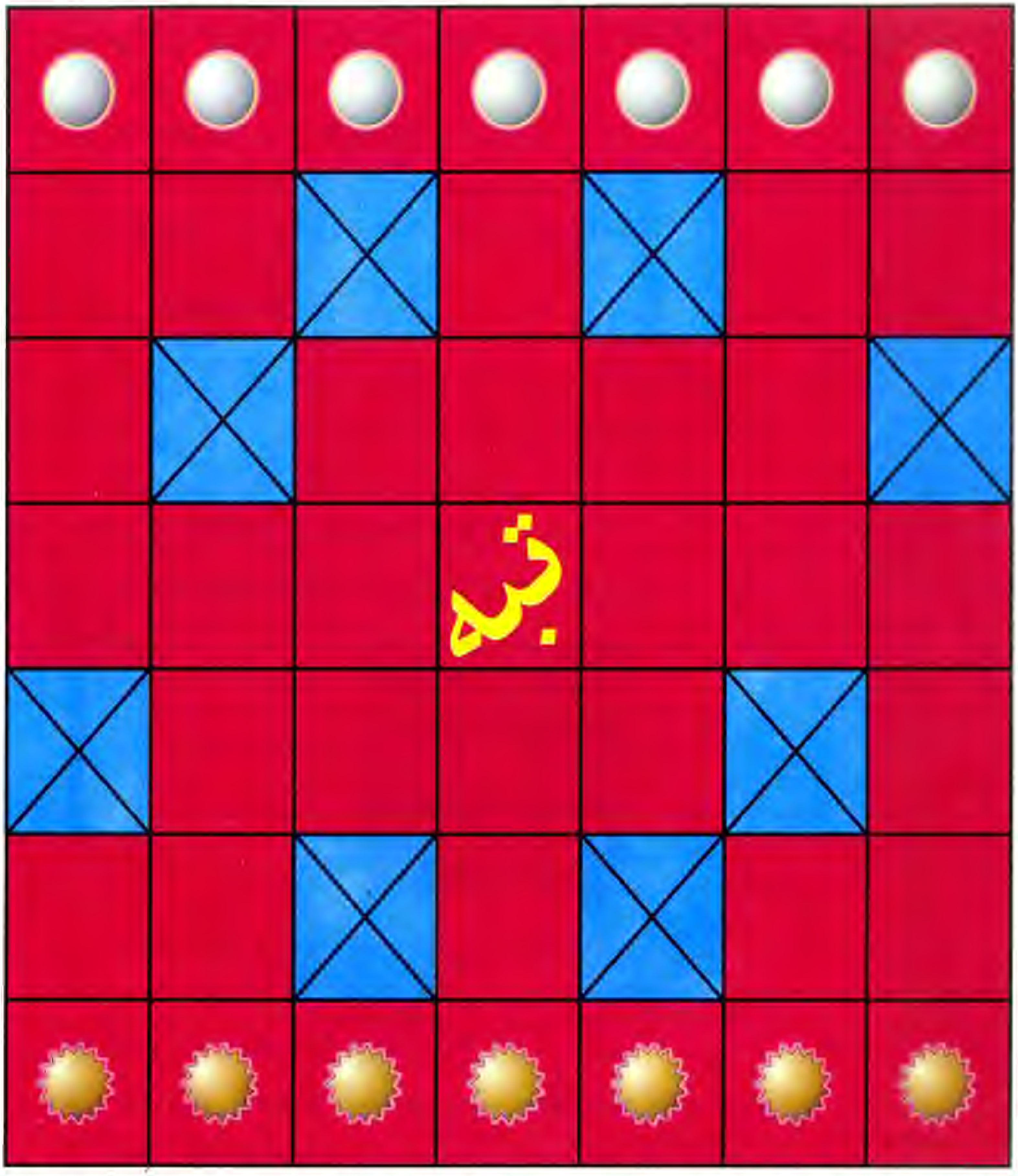
لکه داسې:



- په هغو خانو کې چې د چلیپا نښې دي حرکت نشئ کولای.
- په هغه خانه کې چې تبه پکې لیکل شوېده حرکت کولای شی.
- تاسو باید بېرته په شا حرکت و نه کړئ.
- کله مو چې نوبت وي کومه یوه تیږه چې وغواړئ حرکت ورکولای شئ.
- تاسو پخپل هر یو نوبت کې یوې تیږې ته حرکت ورکولای شئ.

(تبه) د دوو لوبغاړو لپاره لوبه

تاسو سترګې پاکې کړې	تاسو بدن ومینځل	تاسو ټوټه وسوځول	تاسو د میوو نه اوبه وویستې	تاسو نرم خواړه تیار کړل	تاسو کیسې او ترانې وویلې	تاسو حشرات وشړل



تاسو حشرات وشړل	تاسو کیسې او ترانې وویلې	تاسو نرم خواړه تیار کړل	تاسو د میوو نه اوبه وویستې	تاسو ټوټه وسوځول	تاسو بدن ومینځل	تاسو سترګې پاکې کړې

د ډوډۍ خوړلو نه
مخکې څه باید وکړو؟

کله چې زکام شو،
نو څه باید وکړو؟

څه شی د ملاریا
باعث ګرځي؟

کوم شیان د نسناستې
باعث ګرځي؟

ولې ماشومان
واکسین شي؟

څنګه د مچانو او
ماشو مخنیوئ وکړو؟

مچان څنګه
میکروبونه خپروي؟

ولې خپل لاسونه په اوبو او صابون سره ومينځو؟

کوم وختونه خپل لاسونه ومينځو؟

ولې خپل نوکان قيچي کوو؟

د صحت شعار وواياست؟

ولې د خوړو سر بايد پټ وساتل شي؟

د سترګو ناروغۍ ځنګه خپرېږي؟

د ورځې څو ځلې بايد خپل غاښونه برس کړو؟

ولې بسترې لمر ته واچول شي؟

Down with Fever

Editor: SERVE, Public Health
Translated from the book: "Down with Fever" a Child-to-child Reader book.
Layout by: Abdul Wasai Rahimi
Illustration: G. N. Haidary
First edition: 2000

PROPERTY OF ARIC Established 1989

SERVE
Public Health
Publication Department
P.O. Box 477
Peshawar, Pakistan

"له ماشوم نه ماشوم ته" څه شی دی؟

"له ماشوم نه ماشوم ته" یو نړیوال پروګرام دی چې د ښوونځي عمر ماشومانو ته ښوونه کوي او دې ته یې هڅوي چې په خپله د روغتیا، ښېګڼې (خیریه کارونه) او له عمومي پرمختګ سره مینه پیدا کړي او له خپلو هغو وړو خویندو او ورونو او نورو ماشومانو سره چې په ښوونځي کې لا نه وي شامل شوي مرسته وکړي.

د دې کتاب په لړۍ کې هره یوه کیسه له ماشوم نه ماشوم ته د مفکورې په بنسټ لیکل شوې ده، چې یو ماشوم څنګه له بل ماشوم سره مرسته وکړي.

همدا ډول هیله کېږي چې ماشومان به دا کیسې خپلو وړو خویندو او ورونو ته ولولي او له دې لارې به له ماشوم نه ماشوم ته نظریې ته عملي بڼه ورکړي.

ARIC
B
6.507
RAH
10201

یادونه

کله چې ماشوم تبه لري:

- مونږ باید له هغوی نه حشرات وشړو.
- مونږ باید هغه په سړو اوبو پرېمینځو.
- مونږ باید د هغوی سترګې پاکې کړو.
- مونږ باید هغوی ته لږ - لږ نرم خواره ورکړو.
- هغوی ته باید لږ - لږ او ژر - ژر مایعات ورکړو.
- باید خبرې ورسره وکړو او خوشحاله یې وساتو.
- هغوی باید په آرام، سوړ، او پاک ځای کې وساتو.

که هغوی سخته تبه ولري:

- معوی سره کمک وکړو چې کښېني
- کله چې توخېږي باید د هغې خولې ته توټه ونیسو.
- هغه مرض باید وسوخوو
- باید سملاسي روغتیایي کارکوونکي ته خبر ورکړو.
- ټل باید خپل لاسونه پرېمینځو
- هغه توک شیان چې د سږي د مخنیوي لپاره ضروري دي هغه باید وکړو.

serve

PUBLIC HEALTH

"بې بې غلطه" ویل او حتی ترور به یې هغو تولو شیانو ته هم غلط ویل چې وسیم به په ښوونځي کې زده کول.

وسیم به چې هغه ولېده ځان به یې پټاوه او بیا به یې ویل چې ترورې سهار دې ښه شه او بیا په منډه تښتېده.

وسیم په ښوونځي کې ورځ پــه خوشحالی تېره کړه او ماسپښین روغتیایي کارکوونکی راغی.

د هغوی ښوونکي وویل: "دا فضل جان روغتیایي کار کوونکی دی او هغه به هره پنجشنبه راځي او مونږ ته به دا ښیي چې څنګه د ناروغو ماشومانو څارنه وکړو او تاسې به زده کړئ چې څنګه د خپلو ناروغو خویندو او ورونو څارنه وکړئ. هغه به مونږ ته شپږ لوسته راکړي."

ټولو ماشومانو په ډېر غور او دقت خبرو ته غوږ نیولی و. هغوی ټولو ورونه او خویندې لرلې، چې زیاتره به ناروغه وو.

فضل جان په لومړي لوست پیل وکړ "نن به مونږ د تبې په باره کې خبرې وکړو. آیا ستاسو کوم یو تبه تېره کړې ده؟"

ډېرو ماشومانو خپل لاسونه اوچت کړل.

فضل جان پوښتنه وکړه: "په هغه وخت کې تاسو ځان څنګه احساس کاوه؟"

ډېرو ماشومانو غوښتل چې ځواب ورکړي.

یو یې وویل: "زما ګرمي کېدله."

بل وویل: "زما سر خوږېده."

کريم وویل: "زه به هر وخت تږی وم."

فريد وویل: "زما خوله به وچه وه."

ابراهيم وویل: "خوله به مې بې مزې وه."

وسيم وویل: "غوږ مې خوږېده."

زلمي وویل: "سترګې مې سوځېدې."

شريف وویل: "کله چې به مې لمر ته وکتل زما سترګې به خوږېدې او بريښېدې."

ذکي وویل: "زما وجود به ټول لوند خيشت و."

فضل جان ډېر خوشحاله و او ويې ويل: "ډېر ښه . تاسو ډېر زيـرک ماشـومان ياست او بيا يې پوښتنه وکړه آيا تاسو ژړل؟"

ماشومانو ځواب ورکړ "هوا! مونږ ژړل."

فضل جان پوښتنه وکړه "ولې مو ژړل؟"

وسيم وویل: "ځکه چې زه بالکل يوازې وم، زما ټولو ملګرو به د باندې لوبې

کولي، ما به د هغوی غـږ اورېده، خـو مـا نشـو لیدلای او ځان مـې یـوازې احساساوه."

فضل جان وویل: "دا ډېره د خپګان خبره ده."

بیا یې پوښتنه وکړه: "چا ستا ځارنه کوله او څنګه ته ښه شوې؟"

وسیم وویل: "زما مور ما ته اوبه راکولې، ترور مې په اوبو پرېمینځلم او هغوی به ما ته دارو راکول."

فضل جان وویل: "ډېر ښه، راځئ فکر وکړو چې څنګه کولای شو یـو ماشـوم چې تبه لري د هغه ځارنه وکړو."

فضل جان په ټولګي کې ګرد چاپېره وکتل او پوښتنه یې وکړه: "فریـده! سـتا ترور تا پرېمینځي، هغه دې ولې پرېمینځي؟"

فرید ځواب ورکړ: "د دې لپاره چې پاک مې کړي."

فضل جان وویل: "دا سمه ده. تاسو باید خپل ځان پـه سـړو اوبـو پرېمینـځئ چې پاک شئ."

بیا یې وویل: "وسیمه! ستا ځان به تول لوند و. کله چې مونږ تبه لرو زمونږ له بدن نه اوبه راوځي لکه کله چې منډې وهو. دې اوبو ته څه شی وایي؟" یو ماشوم هم په ځواب نه پوهېده.

فضل جان وویل: "مونږ دې اوبو تـه خوله وایـو. وګورئ زه تاسـو تـه دا پـر تخته باندې لیکم:"

د بدن ګرموالی

خان پرېمینځئ چې خولې مو پاکې کړي.

په سر درد

همېشنی تنده

د خولې وچوالی

د خولې د مزې خرابوالی

فضل جان بیا وویل: "همدارنګه مونږ ځان په سړو اوبو پرېمینځو چـې خولـې پاکې شي. سړې اوبه بدن یخوي او همدارنګه تبه له منځه وړي."

فضل جان یوه ټوټه کاغذ را پورته کړ او ویې ویل: "ما ستاسې لپاره یوه ترانه لیکلې ده، دا به ستاسې سره مرسته وکړي چې هغـه څه چـې زه درتـه وایم زده یې کړئ."

فضل جان وخندل او ویې ویل: "دا ترانه د هغو ماشومانو په باره کې ده چـې تبه لري.

دا لومړی ترانه ده:"

په مینځلـو بـانـدې تـبه کـمومـه
خپل وجـود لـه نـاولتیا نه پـاکومـه
په سړو اوبو مـاشوم مینځل پکار دی
هره ورځ هره لحظه او وار په وار دی

فضل جان وویل: "لطفاً دا په خپلو کتابچو کې ولیکئ."

هغوی لیکنه ډېر ژر خلاصه کړه.

فضل جان وویل: "په راتلونکې اونۍ کې به د خولې په باره کې خبرې وکړو. زه به تاسو ته دا وښایم چـې څرنګه د خولـې بـد خونـد او تنـده لـه منځه یوسئ. د خدای په امان."

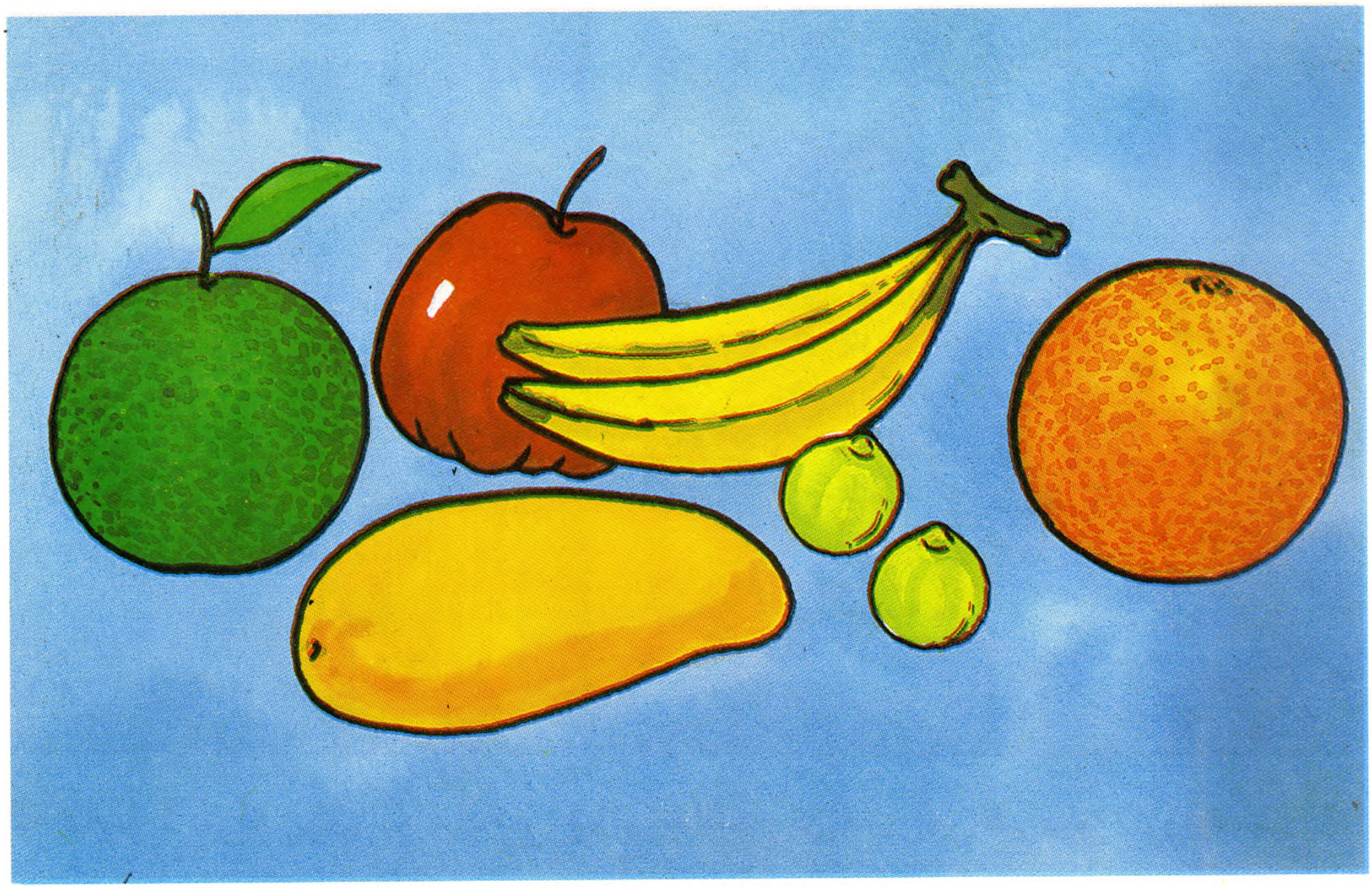
دویم لوست

بله اونۍ هم فضل جان دویم لوست شاګردانو ته وښود.

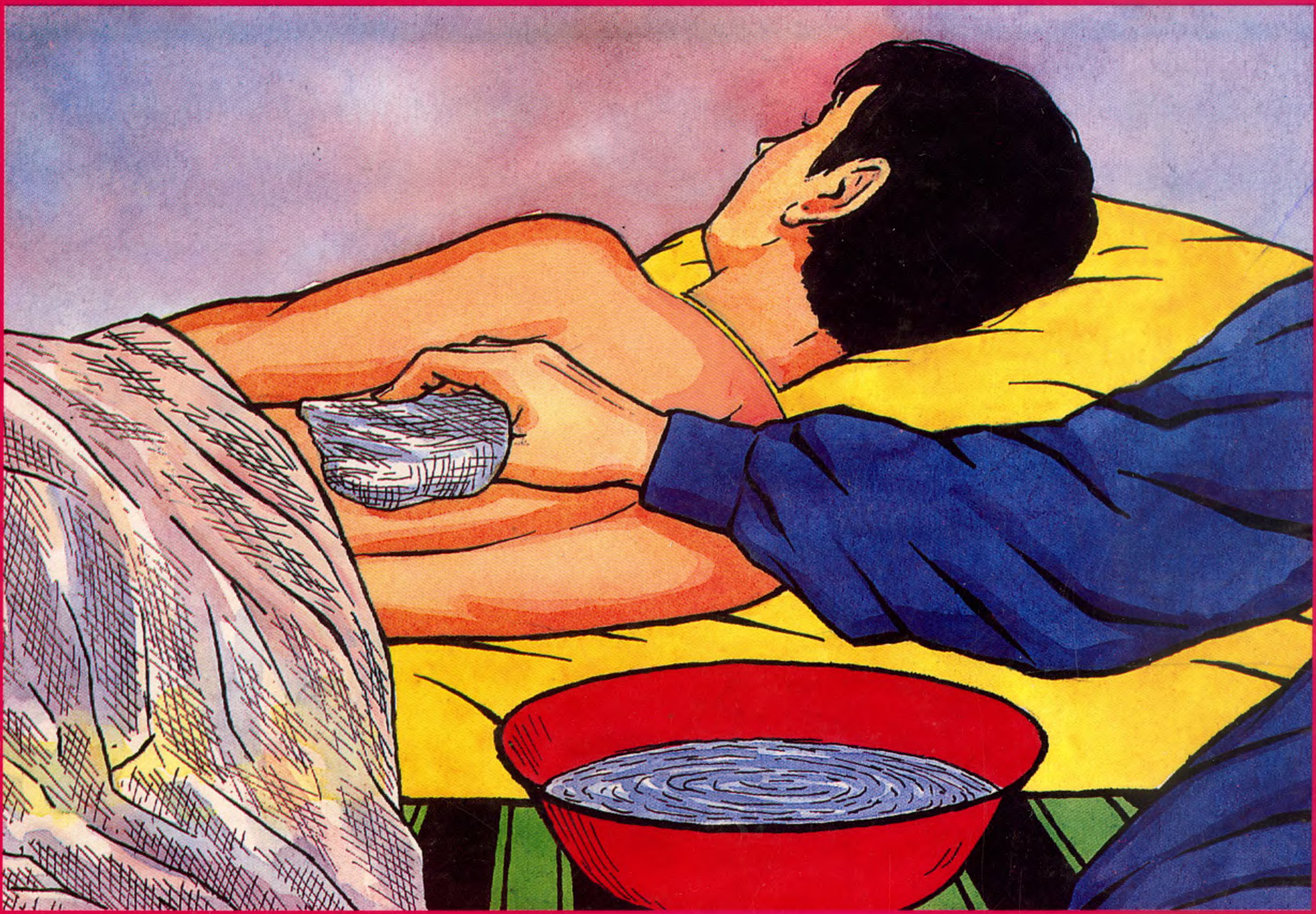
فضل جان پوښتنه وکړه: "تاسو ما ته په تېره اونۍ کې څه وویـل؟ ستاسـو د خولې مزه خرابه وه، ځکه چې تاسې تبه لرله او همدارنګه مو تنده زیاته وه. احمد مونږ ته څه وویل؟ د هغه مور هغه ته اوبه ورکړې. پـاکې اوبـه ډېرې ښې وي."

فضل جان بیا پوښتنه وکړه: "ستاسو مېوه خوښه ده؟ څه ډول مېوه مو خوښه ده؟"

ماشومانو ځواب ورکړ: "مالټه، د لیمو شربت، کېلې، امونه، منې او د تروش نارنج شربت."



په تبه کې



سرف

د روغتيايي زده کړو پروژه

د کتاب پېژندنه

PROPERTY OF AIRIC Established 1989

د کتاب نوم : په تبه کې

خپروونکی : د سرف مؤسسه (د روغتیایي زده کړو پروژه)

انځورګر : غلام نقشبند حیدري

لومړی چاپ : وری ۱۳۷۹

یادونه: دا کتاب د "Down with Fever" د کتاب څخه چې "له ماشوم نه ماشوم ته" د پروګرام یوه برخه ده، له انګلیسي څخه پښتو ته ژباړل شوی دی.

ایدت، کمپوز او د چاپ زیار
عبدالواسع "رحیمي"

زموږ پته: د سرف مؤسسه، د روغتیایي زده کړو پروژه
د خپرونو څانګه، پوست بکس ۴۷۷
پېښور، پاکستان